A l'inspiration, nos poumons se gonflent, mais l'expansion thoracique est limitée par la présence des os thoraciques. En revanche, vers le bas (vers le ventre), il existe une zone plus souple que les poumons peuvent utiliser pour une plus grande expansion. Parallèlement, la respiration par le ventre stimule notre diaphragme, ce qui facilite la respiration et donc l'oxygénation de tous nos organes. En état de plénitude et de calme, c'est notre ventre qui se gonfle à l'inspiration car les poumons se distendent vers le bas.

En revanche, en cas de stress, le diaphragme se tétanise, empêchant les poumons de descendre vers le bas. Résultat, la respiration est thoracique et incomplète.

Apprendre à respirer par le ventre aide donc à la respiration et à la relaxation, mais contribue également à **muscler votre ventre**, ce qui est bénéfique au fonctionnement intestinal et donc à la digestion. Autrement dit, respirer par le ventre n'apporte que des bénéfices.

Exercice pour apprendre à respirer par le ventre

1) Installez-vous dans un endroit calme et silencieux.

Placez-vous debout, jambes tendues, et penchez-vous légèrement vers l'avant, sans forcer, tête et épaules relâchées.

Posez délicatement une main sur votre ventre, juste pour bien ressentir les mouvements de votre ventre.

2) Imaginez que votre ventre est une cabine d'ascenseur qui monte et qui descend.

Lorsque vous inspirez, gardez votre thorax plat, et gonflez votre ventre comme pour faire descendre la cabine d'ascenseur le plus bas possible.

Lorsque vous expirez, laissez toujours votre thorax plat, et remontez le ventre en le creusant, comme si la cabine allait remonter jusqu'au-dessus du dos. Une fois l'exercice assimilé, il peut aussi être pratiqué en position assise ou allongée.

A force de réaliser cet exercice, la respiration par le ventre deviendra naturelle et vous le ferez de plus en plus souvent sans y penser.

Votre **ventre** va s'assouplir, tout en se musclant.

En revanche, ayez le réflexe de respirer par le ventre en cas de stress, pour vous relaxer, en cas de maux de tête, etc.